

Lunes

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes

Comida



Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 2 cucharadas soperas de Crema ácida
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes	Energy balls
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Lunes	Huevo montado en papa y espinaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Espinaca cocida1 1 1/2 de pieza de Guayaba1 1/2 de pieza de Papa cocida1 3 piezas de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.4. Acompañar con guayaba.

Martes	Claras de huevo con espárragos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Naranja1 3 piezas de Espárragos1 3 hojas Lechuga romana1 3 pieza de Tortillas delgaditas1 3 pieza de Claras de huevo1 2/3 pieza de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los espárragos.2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.4. Acompañar con Guacamole y tortillas.5. Postre: Naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/4 taza de Verduras
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Tostada con ensalda de atun

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 2 piezas de Papa cambray
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atun fresco

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
- En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
- Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
- Acompañar con espárragos y papa.

Miércoles

Licudo tropical

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

- Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
- Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
- Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.

Miércoles

Pan Tostado con Queson

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

- Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Durazno
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Duranzno.

Jueves	Licudo tropical
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 pieza de Plátano 1/4 taza de Avena 1/2 taza de Mango picado 1 taza de Leche light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinaca cruda picada 141 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Salmón 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el salmón a fuego medio.2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Viernes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Viernes

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 87.5 gramos de Rib eye sin grasa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

Procedimiento

- Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Viernes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Habaneras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
- Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Sábado

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- | 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Papaya picada1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 30 gramos de Queso Oaxaca light1 70 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Papaya.

Sábado	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de manzana1 1 cucharada cafetera de coco rallado1 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Sábado	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 cucharada soperas de Aguacate hass1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las verduras y drenar el atún.2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.3. Servir en tostadas con aguacate.

Domingo	Pan tostado con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 862 411">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="992 375 1256 426">1 1 1/2 rebanadas de Pan integral</td><td data-bbox="1295 375 1471 426">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 922 508">1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light</td><td colspan="2" data-bbox="992 457 1247 508">1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 760 588">1. Tostar el pan.<li data-bbox="597 588 1149 613">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.<li data-bbox="597 613 1084 638">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.<li data-bbox="597 638 1256 663">4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.	1 1 taza de Espinacas	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate	
1 1 taza de Espinacas	1 1 1/2 rebanadas de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo					
1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate						

Domingo	Quesadilla Mozzarella			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 953 708 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 878 1041">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="927 980 1182 1056">1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td data-bbox="1284 991 1503 1041">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1000 1138">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.<li data-bbox="597 1138 896 1163">2. Acompañar con guacamole.	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Crema de zanahoria y pollo												
<p data-bbox="289 1388 396 1419">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 708 1407">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1419 932 1444">1 sazónador de pollo al gusto</td><td data-bbox="992 1419 1243 1444">1 1/4 de taza de cebolla</td><td data-bbox="1284 1409 1487 1459">1 1/2 taza de leche light o vegetal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1488 911 1514">1 1/2 taza de caldo de pollo</td><td data-bbox="992 1488 1224 1514">1 3/4 de taza de papa</td><td data-bbox="1284 1488 1511 1514">1 1 taza de zanahoria</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 902 1598">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="992 1547 1224 1598">1 1 cucharada sopera de crema light</td><td data-bbox="1284 1558 1511 1583">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1631 919 1682">1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1711 727 1736">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1736 1143 1761">1. Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.<li data-bbox="597 1761 1263 1787">2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.<li data-bbox="597 1787 1338 1812">3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.<li data-bbox="597 1812 1175 1837">4. Servir con la pechuga de pollo desmenuzada y la crema.<li data-bbox="597 1837 812 1862">5. Postre: 1 manzana.	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 pieza de manzana	1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/2 taza de leche light o vegetal											
1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria											
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 pieza de manzana											
1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada													

Domingo

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Domingo

Cena



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.